

"Verbinden und Loslassen in Liebesbeziehungen"

Jeshua durch Pamela Kribbe, 03.09 2013
Übersetzung: Yvonne Mohr



Liebe Menschen,

wir grüßen Euch alle herzlich von unserer Seite aus. Ihr seid uns so wichtig. Ihr könnt euch kaum vorstellen, was für eine Liebe wir für euch fühlen. Ihr seid unsere Brüder und Schwestern, wir sind Seelenverwandte, und wir kennen einander schon sehr lange. Ihr seid Teil einer Gruppe von Seelen, die wir Lichtarbeiterseelen nennen. Ihr seid Seelen, die schon in einem frühen Stadium das Verlangen in sich fühlten, Licht auf die Erde und auch zu anderen Orten im Universum zu bringen. Auf eurer langen, langen Bewusstseinsreise seid ihr irgendwann an einem Punkt angelangt, an dem ihr wieder den Kontakt mit der Urquelle fühltet, mit der Liebe, die alles verbindet, all das Leben. Dies ist in eurem Evolutionsprozess als Seele ein großer Schritt gewesen, und auch wenn ihr euch nicht mehr genau daran erinnert, hat es in eurer Seele einen Moment des Erwachens gegeben, in dem ihr wieder die Einheit fühltet, von der ihr ursprünglichen ein Teil wart: das große Meer der Liebe, der Vater-Mutter-Gott, der alles trägt und verbindet. Du bist eine Facette, ein einzigartiger Kristall im großartigen Teppich der Liebe. Es gab einen Moment in deiner Seelengeschichte, da du dies realisiert hast, da du aus einem Schlaf des Nicht-Bewusstseins und der Illusion aufgewacht bist. Und von dem Moment an wurdest du ein Lichtarbeiter, jemand, der das Licht seines Bewusstseins mit Anderen teilen und es verbreiten will, um Freude zu bringen und Schmerz zu lindern.

Auf der Erde habt ihr euch bereits viele Leben lang mit dem Pflanzen besonderer Keime beschäftigt, den Samenkörnern der Bewusstseinsveränderung auf der Erde. Ihr werdet darin von einem Verlangen getragen und vorwärtsgetrieben, das sich manchmal anfühlt wie ein Verliebtsein. In euren Herzen lebt ein spirituelles Bewusstsein, und euch verlangt danach, es anzuwenden. Du willst den Anderen berühren und darin auch die Verbundenheit und die Einheit mit dem Anderen erfahren, die die natürliche Grundlage allen Lebens ist. Auf der Ebene der Seele seid Ihr Eins. Ihr seid viele Manifestationen der einen Quelle der Liebe. Spüre, wie du noch immer getragen wirst von dem Teppich, dem Feld des Bewusstseins, das dich tief in dir selbst mit all dem anderen verbindet, was ist, auf der Erde und im Himmel. Diese Verbundenheit können wir auf unserer Seite ganz eindeutig fühlen, und darum können wir dir sagen, dass wir dich innig lieben. Wir haben dich lieb, so wie du bist, hier und jetzt, auf der Suche nach deiner Spur im Leben.

Heute sprechen wir über Beziehungen. Beziehungen, vor allem Liebesbeziehungen, rufen starke Emotionen in euch wach und können euch anleiten und zu heftigen Stürmen in Eurer Seele führen. Auch hierin spielt eure Geschichte als Lichtarbeiter eine wichtige Rolle. Denn über die Jahrhunderte hinweg, in denen ihr mehrere Male auf der Erde gelebt habt, habt ihr auch in eurem Frau- oder Mann-Sein versucht, auf der Erde neue Wege für

euch zu bahnen. In den vergangenen tausenden Jahren gab es einen Kampf zwischen der männlichen und der weiblichen Energie, in dem die weibliche Energie unterdrückt wurde.

Unterdrückt und verbannt. Verbannt aus dem gesellschaftlichen Leben, und auch im Privatleben spielte die Frau oft eine untergeordnete Rolle. Der kollektiven weiblichen Seele wurde durch diese Unterdrückung und den Missbrauch der weiblichen Energie eine tiefe Wunde geschlagen. Wenn du eine Frau bist, trägst du einen Teil dieser Wunde in dir mit, ungeachtet dessen, wo du geboren bist oder wie deine Erziehung war. Es ist Teil des kollektiven Feldes der weiblichen Energie auf der Erde, dass du die Wunde in dir mitträgst, den Zweifel in dir, ob du die Gefühle, die Intuition in dir ganz und gar zulassen darfst.

Die Weiblichkeit ist auch auf dem Gebiet der Sexualität tief verletzt worden. Der Körper der Frau ist durch Vergewaltigung, Eroberung und Missbrauch entheiligt worden. Dies sind schwerwiegende Aspekte eurer Geschichte, die sich durch eure individuelle Seelengeschichte ziehen. In den Leben, in denen euer Licht sich auf der Erde zu verbreiten versuchte, habt ihr auch versucht, für gleiche Rechte von Mann und Frau zu kämpfen.

Wenn du Frau warst, und du über die intuitiven und gefühlten Qualitäten, die dir zu Eigen sind, verfügen konntest, hast du versucht, Wissen und Heilung aus der Quelle an Andere weiterzugeben. Du hast neue Wahrheiten verkündet, was als normal angesehen wurde, hast du abgewägt. Du warst anders. Wenn du ein Mann warst, hast du versucht, dich für die Gefühlsqualitäten in dir selbst einzusetzen, und hast das stereotype Bild der Männlichkeit nicht wiedergegeben. Viele männliche Lichtarbeiter fühlten sich innerlich so anders, dass sie sich aus dem Leben in der Normalität zurückzogen, um ein Leben als Einzelgänger zu führen. Sie schlossen sich einem Kloster oder einem spirituellen Orden an, weil sie fühlten, dass sie mit ihren weiblichen Energien einfach nicht Teil einer durch aggressive Männlichkeit dominierten Wirklichkeit sein konnten.

Sowohl den Seelen von Männern als auch den Seelen von Frauen sind durch die Geschichte, die hinter euch liegt, tiefe Wunden geschlagen worden. Durch die Unterdrückung der weiblichen Energie ist es für Frauen schwer geworden, zu und in ihrer Kraft zu stehen. Sie sind ein ums andere Mal entmutigt worden, das zu tun, und haben sich gerade wegen ihrer speziellen weiblichen Qualitäten abgewiesen gefühlt. Aber auch Männer sind tief verwundet worden. Für Männer ist es schwer geworden, mit ihrer Gefühlsseite in Kontakt zu kommen. Bis auf den heutigen Tag wird ihnen beigebracht, sie wegzudrücken. Es bestehen noch immer viele altmodische Ansichten über die Wichtigkeit des Verstandes gegenüber dem Gefühl. Der Ratio gegenüber der Intuition. Das ist schade, denn genau in dieser Zeit kommt eine Veränderung auf. Es ist eine Transformation im Gange, in der das Männliche und das Weibliche auf eine neue Art und Weise miteinander in Kontakt treten. Ihr seid die Vorreiter dieser Veränderung.

Ihr habt euch von eurer Seele aus zum Ziel gemacht, ein ausgewogeneres Zusammenspiel der männlichen und der weiblichen Energie auf der Erde zu etablieren. Das tust du zu allererst in dir selbst, dadurch dass du diese zwei Energien in dir selbst ins Gleichgewicht bringst. Dadurch, dass du das Gleichgewicht in dir selbst verwirklichst, bist du ein Vorbild dafür, wie eine freudvolle Zusammenarbeit des Männlichen und des Weiblichen aussieht. Auch jetzt, in diesem Leben, gehst du voran und bist du ein Pionier. Zugleich bist du – durch deine Vergangenheit als Vorläufer und Querläufer – ebenfalls ernsthaft verwundet worden und trägst schwere Narben mit dir mit. Du hast zum Beispiel als Frau erlebt, dass du versuchtest, für weibliche Rechte aufzustehen, oder für dein eigenes Gefühl von Wahrheit, und du dafür ignoriert, abgestraft oder sogar missbraucht wurdest. Du hast dich in mehreren Leben in deiner ursprünglichen weiblichen Kraft gebrochen gefühlt. Das kann dazu geführt haben, dass du nun eine tiefe Angst und Misstrauen empfindest, wenn deine Seele dich anspornt, diese Kraft wieder einzusetzen und der Welt gegenüber anzustrahlen. Sobald ihr an dem Punkt steht, eure fraulichen Qualitäten von Intuition, innerem Wissen, klarem Fühlen und Sein, frei auszudrücken, stoßt ihr alle auf alte Ängste und schmerzhaftige Erinnerungen.

Auch für männliche Lichtarbeiter ist es schwer, sich mit den weiblichen Qualitäten zu verbinden. Nicht nur wurde dir das als Mann – besonders früher – systematisch aberzogen. Hinzu kommt, dass männliche Lichtarbeiter in der Vergangenheit wegen ihrer Fähigkeiten im Hellsehen und Hellfühlen und in der Intuition und der Kreativität, die aus der Seele kommen, ebenfalls aufs Äußerste abgestraft wurden. Außerdem kamen sie für die Rechte der Frau auf wurden hierfür verurteilt.

Wir wollen euch bitten, in euch selbst nachzuspüren, was diese Geschichte der Unterdrückung der Weiblichkeit mit euch gemacht hat, ob ihr nun Mann oder Frau seid. In euch allen lebt ein Licht, ein Herzschlag, ein Verlangen, aus dem tiefsten Wissen heraus zu leben, aus dem tiefsten Gefühl. Doch ist da zugleich eine große Angst, euch wirklich dem Licht hinzugeben und es frei in die Welt strahlen zu lassen. Dieses Problem will ich erläutern, indem ich speziell die Dynamik zwischen Männern und Frauen oder zwischen dir und deinem Partner betrachte.

Im Umgang mit einem anderen Menschen, besonders in Liebesbeziehungen, gibt es einen Rhythmus dazwischen, dich mit dem Anderen zu verbinden und wieder zu dir selbst zurück zu kommen. Es gibt einen Rhythmus von Verbinden und Loslassen. Wenn du dich mit dem Anderen verbindest, öffnest du dich innerlich. Du bist dann verletzlich, du bist offen und nimmst den Anderen in dich auf. Du bist bereit, danach zu lauschen, was der Andere aufgrund seiner oder ihrer eigenen Vergangenheit über die Dinge denkt und fühlt. Und du bist bereit, dem Anderen bedingungslose Liebe und Halt zu geben.

Das ist die ideale Art, dich zu verbinden. Im gegebenen Moment spürst du, dass es an der Zeit ist, wieder zu dir selbst zurückzukommen. Bei jeder Kommunikation gibt es eine Verbindung, ein Verschmelzen von Energien, und im Laufe der Zeit kehrst du aus dem Kontakt – bereichert – wieder zu dir selbst zurück. Deine Aura oder dein Energiefeld schließt sich dann wieder, und wenn es gut ist, fühlst du dich dann frei, wieder ganz dein eigenes Feld zu „verwalten“: wieder bei dir selbst zu sein. Wenn das gut ist, fühlst du dann kein Bedauern oder Schmerz, bist aber vollends bei dir selbst und genießt das Gefühl nach diesem Kontakt. Du teilst die Erfahrung mit dir selbst. Du integrierst, was gewesen ist. Bis wieder ein Moment kommt, da du eingeladen fühlst, dich aufs Neue mit dem Anderen zu verbinden.

Wenn die Abwechslung des Verbindens und Loslassens auf so freudvolle Weise stattfindet, ist es gut. Im Wesentlichen stehst du dann auf einem tieferen (i.S.v. `tiefer innen`) Niveau allezeit im Kontakt mit dem Anderen, aber dennoch gibt es einen Rhythmus von Verbinden und Loslassen, da dies nun einmal zum irdischen Dasein, zum Mensch-Sein dazugehört: verbinden und loslassen.

Im Vorgang des Verbindens und Loslassens kann aber auch vieles schiefgehen, es kann viel Schmerz nach oben kommen. Wenn du in einen Anderen verliebt bist, flammt eine immense Kraft in dir auf, die dich enorm nach der Verbindung mit dieser Person verlangen lässt. Zur gleichen Zeit kann dieses Feuer in deinem Herzen dich sehr unsicher machen, da all deine natürlichen Schutzmechanismen von dir abfallen; du verlierst all deine Polster und Masken. Verliebtheit kann sehr eindringlich sein und alte Ängste und Schmerzen in dir berühren. Dies ist spirituell gesehen das große Geschenk des Verliebt-Seins: dass sie dich ermutigt, dich für den Anderen zu öffnen und damit auch für alles in dir, was einer ausgeglichenen Beziehung im Wege steht.

Es kann passieren, dass du, wenn du in der Verliebtheit die Verbindung mit dem Anderen eingehst, überspült wirst durch Bedürfnisse, die diese konkrete Beziehung eigentlich übersteigen. Du kannst die Erfahrung machen, dass sich da in dir ein kleines Kind verbirgt, das intensiv nach Erlösung verlangt. Dieses Kind will ganz verschmelzen mit und aufgenommen werden in der Energie des Anderen. Eigentlich projizierst du dann auf deinen Geliebten ein Idealbild des ultimativen Vaters oder der ultimativen Mutter oder sogar von Gott. Du hoffst, in der Anwesenheit des Anderen von deinem tiefen Schmerz

erlöst zu werden, deinen innerlichen Zweifeln, deiner Angst, dass du nicht sein darfst, wer du bist. Wenn du die Verbindung mit einem Anderen aus einem so intensiven Verlangen heraus eingehst, ist es schwer, zugleich du selbst zu bleiben und den Anderen wieder loszulassen. Es kann durch dein in dir wohnendes Kind eine so starke Verbindung stattfinden, dass du vom Anderen abhängig wirst und die Verliebtheit zerstörend wirkt. Es gibt dann in der Verbindung nicht nur eine Offenheit aus dem Herzen heraus, sondern es formt sich von den untersten Chakren, vom Bauch her ein energetischer Haken, ein energetischer Anker, der sich in der Energie eines Anderen festhakt. Dieser „Energiehaken“ sagt eigentlich: „Ich brauche dich, ich kann nicht ohne dich sein.“ Das übermäßige Verbinden, das damit stattfindet, ist ein Zeichen von *Verlassensangst*; du kannst den Anderen nicht mehr loslassen, und in dem Moment setzt eine Abwärtsspirale ein. Der Rhythmus von Verbinden und Loslassen ist gestört.

Bei Verlustangst geht es darum, sich übermäßig verbinden zu wollen. Es kann auch sein, dass du genau das gegenteilige Problem erlebst: dass du dich im Bezug auf das Verbinden blockiert fühlst und in Wirklichkeit zu viel loslässt, mit anderen Worten, dass du dich nicht wirklich mit dem Anderen verbinden kannst. Du bist dann bange vor der enormen Welle von Emotionen, die eine Verliebtheit mit sich bringen kann, und du ziehst dich bereits zurück, noch ehe ein wirklicher Kontakt zustande gekommen ist. Hier ist die Rede von *Bindungsangst*. Während im Falle der Verlassensangst eine starke emotionale Abhängigkeit herrscht, geht es bei der Bindungsangst um ein sehr starkes Unabhängigkeitsgefühl und das Unvermögen, dich wirklich dem Anderen hinzugeben. Du erfährst, dass es schwer ist, dem Anderen wirklich zu vertrauen, oder besser gesagt, dem Vorgang, dich zu verbinden, wieder zu vertrauen. Darauf zu vertrauen, dass es dich nicht verschluckt und hinwegfegt.

Bindungsangst kann dazu führen, dass du dich in dir selbst verschließt, dass du es schwierig findest, die Hand nach einem Anderen auszustrecken, und so in deinem Wesen ganz einsam wirst. Im Grunde gibt es durchaus zugleich in dir ein großes Verlangen nach einem Zusammensein und nach dem Teilen deiner Liebe, deiner Wärme und deiner Weisheit. Aber dadurch, dass du vor dem Sturm von Emotionen bangst, den das verursachen kann, verschließt du dich in dir selbst und dein Leben verarmt.

Es ist möglich, dass in einer Person beide Probleme zugleich eine Rolle spielen. Du kannst zum Beispiel wissen, dass du dich schnell in einer Beziehung verlierst (Verlassensangst) und dadurch beschließen, dass du deine Füße lieber im Trockenen behältst und dich nicht mehr wirklich öffnest für einen Anderen (Bindungsangst). Dann spielen beide Ängste zugleich eine Rolle.

Wie nun umgehen mit diesem Komplex an Emotionen? Wie kannst du zu einem gleichmäßigen Rhythmus darin, dich mit einem Anderen zu verbinden und ihn loszulassen, kommen? Habe als Allererstes Mitgefühl mit dir selbst und deinen eigenen inneren Wunden. Fühle einmal nach, welche Emotionen dich am meisten blockieren. Sitzen sie im Verbinden mit dem Anderen oder vor allem im Loslassen des Anderen? Beim Verbinden mit dem Anderen kommt dir deine eigene weibliche Energie entgegen, beim Loslassen deine männliche Energie. Fühle, was dir leichter fällt.

Stelle dir vor, dass dir gegenüber dein Partner steht, und wenn du keinen hast, dann wähle dir jemanden aus, der dir am Herzen liegt, oder mit dem du in der Vergangenheit eine starke Bindung hattest. Stelle dir einmal vor, dass die Person auf dich zugelaufen kommt, mit ausgestreckten Armen. Er oder sie heißt dich willkommen. Und sieh einmal, was dein erstes Gefühl ist? Kannst du deine Arme ausstrecken und die Hände des Anderen annehmen, oder fühlst du gerade eine zurückziehende Bewegung? Fühlst du einen alten Schmerz aufkommen? Oder fühlst du Freude? Versuche, so unbefangen wie möglich zu fühlen, was deine Reaktion auf das Verhalten des Anderen ist.

Siehe nach, was der Andere dir zu geben hat. Spüre nach, ob sich das für dich gut anfühlt, ob das eine Energie ist, die du brauchst. Und siehe dann, was du dem Anderen zu geben hast, was du gern mit ihm oder ihr teilen möchtest, und spüre, ob der Andere das empfangen kann. Ob er oder sie das erkennt und ob du das Gefühl hast, dass es ankommt.

Spreche dir selbst nun ein Gelübde aus: dass du frei bist, zu geben und zu empfangen, was du willst in dieser Beziehung und in all deinen Beziehungen. Gehe tief nach innen, gehe mit deinem Bewusstsein zu deinem Herzen und sinke noch tiefer, durch den Magen hinein in deinen Bauch, und fühle, wie alt du bist. Du bist eine alte Seele, die sehr viel mitgemacht hat. Du bist Mann oder Frau gewesen, du bist mehrere Male auf der Erde gewesen, und du stehst an dem Punkt, einen Zyklus im Leben zu vollenden. Es ist nun an der Zeit, dass Mann und Frau wieder einander bei der Hand nehmen und Freundschaft schließen, sowohl in der Außenwelt als auch in deiner Innenwelt. Fühle, ob dafür Raum ist in dir, fühle, ob du still und kräftig in dir spüren kannst, dass du ganz bist. Ganz und vollständig in dir selbst. Alle Elemente der Schöpfung sind in dir anwesend, sowohl die männlichen als auch die weiblichen. Du hast niemand anderen nötig, um dich zu vervollständigen.

Aus dem Reichtum deines Herzens heraus kannst du auf eine andere Weise Beziehungen eingehen. Du kannst den Anderen mehr sein lassen wie er ist, du hast den Anderen nicht mehr nötig, um dich ganz zu machen, und daher musst du auch nicht mehr abhängig sein vom Anderen, und daher musst du auch nicht mehr bange zu sein, dich ganz zu verlieren im Anderen. Sowohl Bindungsangst als auch Verlassensangst haben damit zu tun, dich nicht ganz vollständig in dir selbst zu fühlen.

Fühle, wie du dich nun völlig mit dir selbst verbindest, vom Kopf bis zu den Zehen. Und wie du „Ja“ sagst, zu *allen* Aspekten von dir selbst. Nicht allein die schönen, hellen Seiten, sondern auch die dunklen Seiten, die Ängste, die Widerstände. Du bist größer als die dunklen Seiten deiner selbst. Dein Bewusstsein kann sie liebevoll umarmen, und wenn du da dein Licht darüber hin strahlen lässt, dann werden die dunklen Seiten dein Leben nicht mehr bestimmen, und deine Beziehungen nicht mehr zerstören. Es geht darum, dass du da bist für dich selbst.

Wenn du da bist für dich selbst und nicht mehr den Anderen einschaltest, um deinen Schmerz zu lindern, dann werden deine Ängste und Blockaden sich auflösen. Du wirst überrascht darüber sein, wie schnell das gehen kann. Es ist so, dass, wenn du unbewusst deine eigenen dunklen Seiten in Beziehungen auslebst, sie großen Dramen mit viel Schmerz und Leiden verursachen. Sobald du bereit bist, deine eigenen Ängste und Verlangen im Licht deines Bewusstseins erscheinen zu lassen und dafür die Verantwortung zu übernehmen, werden sich deine Beziehungen beinahe sofort transformieren. Du wirst dich ruhiger und friedlicher fühlen.

Und ja, du wirst akzeptieren, dass du in einer bestimmten Hinsicht allein vor diesem Leben stehst. Du bist hier in erster Linie mit dir und für dich selbst. Die Beziehung mit dir selbst ist die wichtigste Beziehung, die es gibt. All das andere kommt erst an zweiter Stelle. Wenn du mit dir selbst leben kannst, wenn du Frieden damit haben kannst, wer du bist, mit all deinen Schmerzen und Schattenseiten, dann steht der Weg offen für liebevolle Beziehungen, die deinem Leben eine große Tiefe und großen Reichtum geben können. Aber du bleibst verantwortlich für dich selbst. Und das muss keine Last sein. Es kann eine enorme Befreiung sein, zu wissen, dass du allezeit Eins und unteilbar du selbst bist. Du kannst dich mit allem in der Welt verbinden, und doch gehörst du allezeit dir selbst und bist tatsächlich und wirklich deine eigene Meist-Geliebte oder dein eigener Meist-Geliebter. Die Liebesbeziehung mit dir selbst ist *die* fundamentale Beziehung in diesem Leben. All das andere ist eine Widerspiegelung davon.